Cuisinart®

# GUIDE D'UTILISATION ET LIVRE DE RECETTES




| Cuiseur à riz/étuveur | CRC-400C |
|---|---|

Pour votre sécurité et votre satisfaction continue, prenez toujours le temps de lire le livret d'utilisation attentivement avant d'utiliser l'appareil.

# GARANTIE

## GARANTIE LIMITÉE DE 3 ANS

Nous garantissons que ce produit Cuisinart sera libre de tout défaut de matériel et de main-d'oeuvre, dans le cadre d'un usage domestique normal, pendant une période de 3 ans à partir de la date de l'achat original.

Cette garantie couvre seulement les défauts de fabrication, y compris les défauts mécaniques et électriques. Elle ne couvre pas les dommages causés par un abus du consommateur, des réparations ou modifications non autorisées, un vol, un mauvais usage, ou des dommages causés par le transport ou des conditions environnementales. Les produits dont le numéro d'identification a été retiré ou modifié ne seront pas couverts.

Cette garantie n'est pas offerte aux détaillants ni à d'autres acheteurs ou propriétaires commerciaux.

Si votre produit Cuisinart s'avère défectueux au cours de la période de garantie, nous le réparerons ou le remplacerons, au besoin.

À des fins de garantie, veuillez enregistrer votre produit en ligne au www.cuisinart.ca afin de faciliter la vérification de la date de l'achat original, ou conservez votre reçu original pendant toute la durée de la période de garantie.

La garantie ne couvre pas les dommages causés par des accidents, un usage inapproprié ou abusif, ou une surchauffe. Elle ne s'applique pas aux rayures, aux taches, aux altérations de couleur ou aux autres dommages aux surfaces internes ou externes qui ne compromettent pas le fonctionnement du produit. Elle exclut aussi expressément tous les dommages accessoires ou conséquents.

Ce produit Cuisinart a été fabriqué selon les caractéristiques les plus rigoureuses et il a été conçu pour être branché seulement à une prise de 120 V et être utilisé avec des accessoires ou des pièces de rechange autorisés.

La garantie exclut expressément toute défectuosité ou tout dommage résultant de l'utilisation avec des convertisseurs, des accessoires ou des pièces de rechange ou encore de travaux de réparation non autorisés par Cuisinart.

Si l'appareil s'avère défectueux au cours de la période de garantie, ne le retournez pas au magasin. Veuillez contacter notre Centre de service à la clientèle.

**Numéro sans frais :**
1-800-472-7606

**Adresse :**
Cuisinart Canada
100 Conair Parkway
Woodbridge, Ont. L4H 0L2

**Adresse électronique :**
consumer_Canada@conair.com

**Modèle:**
CRC-400C

Afin d'assurer la rapidité et l'exactitude de votre retour de produit, veuillez inclure ce qui suit :

- 10,00 $ pour les frais d'expédition et de manutention du produit (chèque ou mandat postal)
- Adresse de retour et numéro de téléphone
- Description du défaut du produit
- Code de date du produit*/copie de la preuve d'achat original
- Toute autre information pertinente au retour du produit

* Le code de date du produit se trouve sur le dessous de la base. Il s'agit d'un numéro de 4 ou 5 chiffres. Par exemple, 90630 désigne l'année, le mois et le jour (2009, juin/30).

**Remarque :** *Pour une meilleure protection, nous vous recommandons de faire appel à un service de livraison traçable et assuré. Cuisinart n'est pas responsable des dommages causés pendant le transport ni pour les envois qui ne nous parviennent pas.*

Pour commander des pièces de remplacement ou des accessoires, contactez notre Centre de service à la clientèle, au 1-800-472-7606.

Pour plus d'information, veuillez visiter notre site Internet au www.cuisinart.ca

*Les saucisses au poulet ou dindon fumé sont beaucoup moins grasses que les saucisses de porc traditionnelles. On les trouve dans les supermarchés bien garnis. On peut également remplacer ces saucisses par un saucisson kolbassa au dindon fumé.

*Analyse nutritionnelle par portion de 250 ml (1 tasse) :*
*Calories 299 (814 % provenant du gras) • Glucides 50 g*
*• Protéines 19 g • Matières grasses 3 g • Gras saturés 0 g*
*• Cholestérol 113 mg • Sodium 644 mg*
*• Calcium 59 mg • Fibres 2 g*

# Gruau aux raisins et à la cannelle

Pas de chi-chi, pas besoin de remuer, pas de débordements, pas de casseroles collées! Grâce au cuiseur à riz Cuisinart[MD], il n'a jamais été si facile de préparer du gruau chaud!

Donne 4 portions de 185 ml (3/4 tasse) chacune.

**2 mesures de flocons d'avoine (pas à cuisson rapide)**

**750 ml (3 tasses) d'eau**

**5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue**

**1 ml (1/4 c. à thé) de sel**

**45 ml (3 c. à soupe) de raisins secs**

Mettre la cuve dans le cuiseur à riz Cuisinart[MD], y ajouter les flocons d'avoine, l'eau, la cannelle et le sel; remuer. Parsemer le dessus des raisins secs. Couvrir, brancher et faire cuire pendant 12 à 18 minutes, jusqu'à ce que le cuiseur passe en mode réchaud (warm) : le gruau est alors prêt à servir. On peut, si on le désire, le garder chaud (en mode réchaud). Remuer avant de servir. Servir tel quel ou saupoudré d'un édulcorant tel que cassonade, miel ou sirop d'érable. On peut y ajouter un peu de yaourt (nature ou vanillé) ou du lait, au goût.

**Remarque :** On peut remplacer les raisins secs par d'autres fruits déshydratés. Les petits fruits, tels que cerises, canneberges ou bleuets, ou encore les abricots ou prunes émincés ou des pommes déshydratées hachées conviennent très bien.

Ce gruau peut être fait avec de l'avoine irlandaise. Mélanger 1 mesure d'avoine irlandaise et 750 ml (3 tasses) d'eau dans un bol; couvrir et réfrigérer pendant toute une nuit. Le lendemain, vider le tout dans la cuve du cuiseur; ajouter la cannelle, le sel et les raisins. Mettre le cuiseur en marche. Quand il passe en mode réchaud (warm), c'est que le gruau est prêt. Remuer et servir.

*Analyse nutritionnelle par portion :*
*Calories 154 (12 % provenant du gras) • Glucides 32 g*
*• Protéines 5 g • Matières grasses 2 g • Gras saturés 0 g*
*• Cholestérol 0 mg • Sodium 164 mg*
*• Calcium 32 mg • Fibres 4 g*

# Poulet teriyaki à l'étuvée avec riz sauvage aux canneberges

Vous pouvez remplacer le poulet par une escalope de dinde.

Donne 2 portions comme mets principal.

**15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya allégée**
**15 ml (1 c. à soupe) de miel**
**10 ml (2 c. à thé) de sherry sec**
**½ gousse d'ail, pelée et émincée finement**
**2 ml (½ c. à thé) de gingembre en poudre**
**8 ml (½ c. à soupe) d'huile végétale**
**15 ml (1 c. à soupe) d'oignon vert, émincé finement**
**225 g (8 oz) de poitrine de poulet désossée, sans peau**
**Enduit végétal de cuisson**
**¾ mesure de riz sauvage**
**375 ml (1½ tasse) de bouillon de poulet**
**90 ml (6 c. à soupe) d'eau**
**2 ml (½ c. à thé) de sel cacher**
**125 ml (½ tasse) de canneberges déshydratées**
**3 oignons verts, tranchés très finement**
**15 ml (1 c. à soupe) de piment jalapeño émincé**

Mettre la sauce soya, le miel, le sherry, l'ail, le gingembre, l'huile végétale et l'oignon vert dans un petit bol; battre au fouet et réserver. Couper le poulet en lanières d'à peu près 1,25 sur 8 cm (½ sur 3 po) et enrober de marinade teriyaki; laisser reposer 15 minutes.

Vaporiser le panier vapeur et la cuve d'un peu d'enduit végétal de cuisson. Mettre la cuve dans le cuiseur à riz Cuisinart[MD], y ajouter le riz, le bouillon, l'eau et le sel; remuer, couvrir, brancher et cuire pendant 50 minutes. Égoutter le poulet et le mettre dans le panier vapeur; jeter la marinade. Quand le riz est cuit, mettre le panier contenant le poulet sur la cuve, couvrir et cuire pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le cuiseur passe en mode réchaud (warm). Mettre alors les canneberges déshydratées, l'oignon vert et le piment jalapeño sur le riz, sans les mélanger; couvrir et laisser réchauffer 10 minutes.

Au moment de servir, incorporer les canneberges, l'échalote et le piment au riz. Transférer sur des assiettes chaudes et garnir des lanières de poulet.

*Analyse nutritionnelle par portion :*
*Calories 546 (13 % provenant du gras) • Glucides 74 g • Protéines 44 g • Matières grasses 8 g • Gras saturés 2 g • Cholestérol 87 mg • Sodium 788 mg • Calcium 36 mg • Fibres 6 g*

# Jambalaya avec saucisses et crevettes

Donne 1 L (4 tasses).

**113 g (4 oz) d'andouilles de poulet ou de dindon fumé***
**225 g (8 oz) de crevettes moyennes, décortiquées et déveinées, coupées en deux sur la longueur**
**Enduit végétal de cuisson**
**5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive de bonne qualité**
**125 ml (½ tasse) d'oignon, haché finement**
**60 ml (¼ tasse) de céleri, haché finement**
**45 ml (3 c. à soupe) de poivron vert, coupé en dés de 6 mm (¼ po)**
**45 ml (3 c. à soupe) de poivron rouge, coupé en dés de 6 mm (¼ po)**
**1 gousse d'ail, hachée finement**
**1½ mesure de riz à grain long**
**5 ml (1 c. à thé) de thym**
**2 ml (½ c. à thé) de poudre de Chili**
**440 ml (1¾ tasse) de bouillon de poulet**
**188 ml (¾ tasse) de sauce tomate**
**1 feuille de laurier**
**45 ml (3 c. à soupe) de persil italien haché**
**Sauce Tabasco[MD] ou autre sauce piquante**

Couper les saucisses en tranches de 1,25 cm (½ po). Enduire le panier vapeur d'un peu d'enduit végétal de cuisson, y mettre les saucisses et les crevettes; réserver.

Mettre la cuve dans le cuiseur à riz Cuisinart[MD], y ajouter l'huile d'olive, couvrir, brancher et faire chauffer pendant 1 minute. Ajouter l'oignon, le céleri, les poivrons vert et rouge et l'ail; remuer, couvrir et cuire 3 à 4 minutes. Ajouter le riz, le thym et la poudre de Chili; remuer pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que le riz soit opaque. Ajouter le bouillon de poulet, la sauce aux tomates et la feuille de laurier, couvrir et cuire 10 minutes. Mettre le panier contenant les saucisses et les crevettes sur la cuve, couvrir et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le cuiseur passe en mode réchaud (warm), soit pendant 8 à 10 minutes. Laisser réchauffer 5 minutes. Retirer et jeter la feuille de laurier. Remuer délicatement le mélange de riz avec les crevettes et les saucisses; ajouter la moitié du persil et combiner. Transférer dans un bol de service chaud. Saupoudrer du reste du persil. Servir avec une sauce piquante, au goût.

**80 ml** **(⅓ tasse) d'oignon, hachés finement**

**80 ml** **(⅓ tasse) de céleri, haché fin**

**45 ml** **(3 c. à soupe) de vin blanc sec ou de vermouth**

**1** **mesure de riz arborio**

**750 ml** **(3 tasses) de bouillon de poulet ou de légumes (moitié eau, moitié bouillon si on le désire)**

**310 ml** **(1¼ tasse) de pois frais ou surgelés, décongelés**

**60 ml** **(¼ tasse) de parmesan frais râpé**

Mettre les crevettes dans un petit bol et les enrober de 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive. Vaporiser le panier vapeur d'un peu d'enduit végétal de cuisson et y déposer les crevettes; réserver.

Mettre la cuve dans le cuiseur à riz Cuisinart^MD, y ajouter le reste de l'huile d'olive et le beurre, couvrir, brancher et faire chauffer pendant 1 minute. Ajouter l'oignon et le céleri; couvrir et cuire 1 minute. Ajouter le riz, remuer jusqu'à ce qu'il soit parfaitement enrobé, couvrir et cuire 2 minutes. Ajouter le vin, remuer, couvrir et cuire 2 à 3 minutes jusqu'à ce que tout le vin ait été absorbé. Ajouter le bouillon, remuer, couvrir et cuire 22 minutes, en remuant deux ou trois fois pendant la cuisson. Après ce temps, mettre le panier contenant les crevettes sur la cuve, couvrir et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le cuiseur passe en mode réchaud (warm), soit après 8 à 10 minutes environ. Ajouter les pois, couvrir et laisser reposer en mode réchaud pendant 5 à 10 minutes.

Juste avant de servir, incorporer les pois, les crevettes et la moitié du parmesan dans le riz cuit. Servir dans des bols chauds et garnir du reste de parmesan.

*Analyse nutritionnelle par portion :*
*Calories 440 (23 % provenant du gras) • Glucides 40 g • Protéines 20 g • Matières grasses 11 g • Gras saturés 4 g • Cholestérol 237 mg • Sodium 1175 mg • Calcium 198 mg • Fibres 5 g*

# Riz basmati brun et poulet au citron

Faites-en un mets végétarien en remplaçant le poulet par des pois chiches, rincés et égouttés.

Donne 2 portions comme mets principal.

**225 g** **(8 oz) de poitrine de poulet désossé, sans peau**

**5 ml** **(1 c. à thé) d'huile d'olive vierge extra, divisée**

**Enduit végétal de cuisson**

**7 ml** **(1½ c. à thé) de basilic, divisé**

**3 ml** **(¾ c. à thé) de sel cacher, divisé**

**5 ml** **(1 c. à thé) de beurre non salé**

**15 ml** **(1 c. à soupe) d'oignon, haché finement**

**1** **gousse d'ail, émincée**

**¾** **mesure de riz basmati brun, rincé et égoutté**

**10 ml** **(2 c. à thé) de zeste de citron, haché finement et divisé**

**1 ml** **(¼ c. à thé) de sel cacher**

**440 ml** **(1¾ tasse) d'eau (ou moitié eau et moitié bouillon de poulet)**

**165 ml** **(⅔ tasse) de tomates grappes, coupées en deux**

**Quartiers de citron**

Couper le poulet en lanières d'à peu près 1,25 sur 8 cm (½ sur 3 po), les enrober d'huile d'olive et de la moitié du basilic. Vaporiser le panier vapeur d'un peu d'enduit végétal de cuisson et y déposer les lanières de poulet en une seule couche; réserver.

Mettre la cuve dans le cuiseur à riz Cuisinart^MD, y ajouter le beurre, couvrir, brancher et faire chauffer pendant 30 à 40 secondes. Ajouter l'échalote et l'ail, couvrir et cuire 30 secondes. Ajouter le riz rincé et égoutté, 5 ml (1 c. à thé) de zeste de citron, le sel et le reste du basilic; remuer. Ajouter l'eau, couvrir et cuire 28 minutes. Mettre le panier contenant le poulet sur la cuve, couvrir et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le cuiseur passe en mode réchaud (warm), soit pendant 10 à 12 minutes. Mettre les tomates sur le riz et laisser réchauffer 10 minutes. Au moment de servir, incorporer les tomates et le poulet étuvé au riz cuit. Disposer sur des assiettes chaudes, saupoudrer du reste de zeste de ciron et servir avec un quartier de citron.

*On peut remplacer le poulet par des pétoncles géants. Après avoir retiré le muscle dur sur le côté de chaque pétoncle, faire revenir les pétoncles dans de l'huile d'olive chaude. Écourter le temps de cuisson légèrement; étuver les pétoncles seulement après que le riz a cuit pendant 32 minutes.

*Analyse nutritionnelle par portion :*
*Calories 485 (19 % provenant du gras) • Glucides 58 g • Protéines 39 g • Matières grasses 10 g • Gras saturés 3 g • Cholestérol 92 mg • Sodium 589 mg • Calcium 54 mg • Fibres 4 g*

**1 ml (¼ c. à thé) de curcuma**
**1 mesure de riz blanc à grain long**
**375 ml (1½ tasse) d'eau**
**340 g (12 oz) de crevettes décortiquées et déveinées, coupées en deux sur la longueur**
**1 boîte de 15 oz de tomates en dés, égouttées (jeter le liquide)**
**165 ml (⅔ tasse) de pois surgelés, décongelés**
**2 oignons verts, hachés**
**1 piment jalapeño, évidé et haché**

Mettre la cuve dans le cuiseur à riz Cuisinart[MD], y ajouter l'huile d'olive, couvrir, brancher et faire chauffer pendant 1 minute. Ajouter l'oignon rouge, l'ail, l'origan, la coriandre, le cumin, le sel et le curcuma; remuer avec la cuillère à riz. Couvrir et cuire 1 minute. Ajouter le riz, remuer et cuire 2 minutes. Ajouter l'eau et remuer. Verser les tomates en dés sur le riz; ne pas les mélanger. Couvrir et mettre au réglage « cook ».

Vaporiser le panier vapeur d'un peu d'enduit végétal de cuisson, y déposer les crevettes; réserver. Après que le riz a cuit pendant 25 minutes, mettre le panier de crevettes sur la cuve, couvrir et faire cuire jusqu'à ce que le cuiseur passe en mode réchaud (warm). Mettre les pois, l'oignon vert et le piment jalapeño sur le riz, sans mélanger. Couvrir et réchauffer pendant 5 minutes.

Au moment de servir, remuer le riz à l'aide de la cuillère à riz et incorporer les légumes. Transférer dans un plat de service. Ajouter les crevettes étuvées. Garnir de tranches d'avocat et servir avec des quartiers de citron ou de lime.

*Analyse nutritionnelle par portion :*
*Calories 350 (9 % provenant du gras) • Glucides 48 g*
*• Protéines 29 g • Matières grasses 3 g • Gras saturés 1 g*
*• Cholestérol 221 mg • Sodium 465 mg*
*• Calcium 108 mg • Fibres 4 g*

# Couscous avec crevettes et pétoncles

Ce couscous est si facile à préparer que vous pouvez le servir comme plat principal en semaine!

Donne 2 portions comme plat principal.

**170 g (8 oz) de crevettes décortiquées et déveinées, coupées en deux sur la longueur**
**170 g (8 oz) de pétoncles de baie**
**30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive vierge extra, divisée**
**Enduit végétal de cuisson**
**1 échalote, hachée finement**
**1 gousse d'ail, émincée**
**5 ml (1 c. à thé) de thym**
**1 mesure de couscous perlé***
**188 ml (¾ tasse) de bouillon de poulet ou de légumes**
**188 ml (¾ tasse) d'eau**
**1 ml (¼ c. à thé) de sel Cacher**
**60 ml (¼ tasse) de poivron vert, haché**
**60 ml (¼ tasse) de poivron rouge, haché**
**30 ml (2 c. à soupe) de persil frais, haché**
**5 ml (1 c. à thé) de zeste de citron, haché finement**
**Quartiers de citron**

Mettre les crevettes et les pétoncles dans un petit bol, ajouter 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive et remuer. Vaporiser le panier vapeur d'un peu d'enduit végétal de cuisson, y mettre les crevettes et les pétoncles; réserver.

Mettre la cuve dans le cuiseur à riz Cuisinart[MD], y ajouter 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive, couvrir, brancher et faire chauffer pendant 1 à 1½ minute. Ajouter l'échalote, l'ail et le thym; couvrir et cuire 1 minute. Ajouter le couscous et remuer avec la cuillère en bois pendant 1 ou 2 minutes. Ajouter le bouillon, l'eau et le sel; remuer, couvrir et cuire 7 minutes. Mettre le panier contenant les crevettes et les pétoncles sur la cuve et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le cuiseur passe en mode réchaud (warm). Ajouter les poivrons vert et rouge, le persil et le zeste de citron au couscous; remuer, couvrir et laisser reposer 5 minutes. Au moment de servir, incorporer les crevettes et les pétoncles étuvés au couscous chaud. Garnir de quartiers de citron.

*Le couscous dit « perlé » ou « israélien » est vendu dans les supermarchés bien garnis ou dans les magasins d'aliments de spécialité.

*Analyse nutritionnelle par portion :*
*Calories 318 (19 % provenant du gras) • Glucides 26 g*
*• Protéines 37 g • Matières grasses 7 g • Gras saturés 1 g*
*• Cholestérol 194 mg • Sodium 691 mg*
*• Calcium 85 mg • Fibres 2 g*

# Risi e Bisi avec crevettes

Nous avons ajouté des crevettes à ce savoureux plat de riz et de pois verts traditionnel de Venise pour en faire un repas complet.

Donne 2 portions comme mets principal.

**8 crevettes moyennes, décortiquées et déveinées, coupées en deux sur la longueur**
**30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive vierge extra, divisée**
**5 ml (1 c. à thé) de beurre non salé**

vapeur d'un peu d'enduit végétal de cuisson. Mettre les haricots rouges et les tranches de saucisse dedans; réserver.

Mettre la cuve dans le cuiseur à riz Cuisinart[MD], y ajouter l'huile, couvrir, brancher et faire chauffer pendant 1 minute. Ajouter l'oignon, le céleri, le poivron et l'ail; remuer, couvrir et cuire 3 à 4 minutes. Ajouter le riz et le thym; remuer jusqu'à ce que le riz soit opaque, soit pendant 3 à 4 minutes. Ajouter la feuille de laurier, puis le bouillon de poulet. Mettre le panier contenant les haricots et la saucisse sur la cuve; couvrir, mettre le cuiseur à riz au réglage « cook » et faire cuire jusqu'à ce qu'il passe en mode réchaud (warm), soit pendant 18 minutes environ. Laisser reposer pendant 5 minutes. Transférer les haricots rouges et la saucisse dans un bol moyen, et y ajouter le mélange de riz cuit. Retirer la feuille de laurier et la jeter. Remuer délicatement le mélange de riz avec le mélange de haricots et de saucisses. Ajouter le persil et combiner. Transférer dans un bol de service chaud. Accompagner de sauce piquante, au goût.

*Les saucisses au poulet ou dindon fumé sont beaucoup moins grasses que les saucisses de porc traditionnelles. On les trouve dans les supermarchés bien garnis. On peut également remplacer ces saucisses par un saucisson kolbassa au dindon fumé.

*Analyse nutritionnelle par portion de 125 ml (½ tasse) : Calories 207 (34 % provenant du gras) • Glucides 26 g • Protéines 6 g • Matières grasses 8 g • Gras saturés 4 g • Cholestérol 21 mg • Sodium 117 mg • Calcium 86 mg • Fibres 1 g*

# Riz « non » frit

Une version simple et saine de ce mets à emporter populaire.

Donne 1 L (4 tasses).

**2 ml** **(½ c. à thé) d'huile de sésame**
**85 g** **(3 oz) de filets de poitrine de poulet, coupés en morceaux de 6 mm (¼ po)**
**8** **crevettes moyennes, décortiquées et déveinées, coupées en deux sur la longueur**
**15 ml** **(1 c. à soupe) de sauce soya (faible en sodium)**
**5 ml** **(1 c. à thé) de vinaigre de riz**
**1 ml** **(¼ c. à thé) de sucre**
**1 ml** **(¼ c. à thé) de poivre noir frais moulu**
**5 ml** **(1 c. à thé) d'huile végétale**
**7 g** **(¼ oz) de bacon canadien ou de jambon, en morceaux de 6 mm (¼ po)**
**30 ml** **(2 c. à soupe) d'oignon, haché finement**
**30 ml** **(2 c. à soupe) de carottes, hachées finement**
**15 ml** **(1 c. à soupe) de champignons, hachés**
**½** **gousse d'ail, hachée finement**
**1¼** **mesure de riz basmati**
**440 ml** **(1¾ tasse) de bouillon de poulet à faible teneur en sodium**
**80 ml** **(⅓ tasse) de pois surgelés, décongelés**
**60 ml** **(¼ tasse) de poivrons rouges, en lanières de 2,5 x 0,3 cm (1 x 1/8 po)**
**2** **oignons verts, parés et hachés (avec 5 à 7,5 cm [2 à 3 pouces] de tiges vertes)**
**125 ml** **(½ tasse) de germes de haricot mungo**

Enduire le panier vapeur d'un peu d'enduit végétal de cuisson. Mettre les morceaux de poulet dans un petit bol, les enrober de la moitié de l'huile de sésame et les mettre d'un côté du panier vapeur en une seule couche. Procéder de même avec les crevettes; réserver.

Dans un petit bol, combiner l'huile de soya, le vinaigre de riz, le sucre et le poivre. Remuer jusqu'à ce que le sucre soit dissous; réserver.

Mettre la cuve dans le cuiseur à riz Cuisinart[MD], y ajouter l'huile, couvrir et faire chauffer pendant 1 minute. Ajouter le bacon, les oignons, les carottes, les champignons et l'ail; remuer pour enrober d'huile, couvrir et cuire 4 à 5 minutes. Ajouter le riz, remuer. Ajouter le bouillon, couvrir et cuire 10 minutes. Mettre le panier contenant le poulet et les crevettes sur la cuve et couvrir. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le cuiseur passe en mode réchaud (warm). Retirer le panier en le prenant avec des poignées isolantes. Mettre les pois, le poivron rouge et les oignons verts sur le riz, sans les mélanger. Remettre le panier vapeur sur la cuve et couvrir. Faire cuire 5 minutes. Transférer le riz et les légumes dans un bol moyen, avec le poulet, les crevettes et les germes de haricot mungo étuvés. Arroser le riz du mélange de sauce soya et remuer pour combiner. Servir immédiatement.

*Analyse nutritionnelle par portion de 250 ml (1 tasse) : Calories 286 (12 % provenant du gras) • Glucides 42 g • Protéines 20 g • Matières grasses 4 g • Gras saturés 1 g • Cholestérol 75 mg • Sodium 566 mg • Calcium 41 mg • Fibres 2 g*

# Riz mexicain aux crevettes

Donne 3 portions comme plat principal.

**5 ml** **(1 c. à thé) d'huile d'olive vierge extra**
**30 ml** **(2 c. à soupe) d'oignon rouge, haché finement**
**1** **gousse d'ail, hachée finement**
**4 ml** **(¾ c. à thé) d'origan**
**1 ml** **(¼ c. à thé) de coriandre en poudre**
**1 ml** **(¼ c. à thé) de cumin en poudre**
**1 ml** **(¼c. à thé) de sel Cacher**

Sur la cuisinière ou dans le four à micro-ondes, porter l'eau à légère ébullition, y ajouter le safran et mélanger; réserver.

Mettre la cuve dans le cuiseur à riz Cuisinart[MD], y ajouter l'huile d'olive et le beurre, puis couvrir, brancher et faire chauffer pendant 1 minute.

Ajouter les carottes, le céleri et les échalotes; couvrir et cuire 2 minutes. Ajouter le riz arborio; remuer, couvrir et cuire 2 minutes. Ajouter le vin et remuer; couvrir et cuire 3 minutes.

Ajouter l'eau infusée de safran et le sel, remuer, couvrir et cuire jusqu'à ce que le cuiseur passe en mode réchaud (warm), soit pendant 28 à 29 minutes. Remuer deux ou trois fois avec la cuillère à riz pendant la cuisson. Ajouter les pois mange-tout sur le risotto, sans les mélanger, couvrir et laisser reposer 5 minutes. Mélanger le tout et transférer dans un bol de service chaud. Servir immédiatement.

*Analyse nutritionnelle par portion (basée sur 6 portions) : Calories 83 (26 % provenant du gras) • Glucides 13 g • Protéines 3 g • Matières grasses 3 g • Gras saturés 0 g • Cholestérol 0 mg • Sodium 228 mg • Calcium 12 mg • Fibres 1 g*

# Risotto au fontina crémeux avec champignons

Ce risotto crémeux fait un délicieux plat d'accompagnement ou peut être servi comme plat principal.

Donne 750 ml (3 tasses), soit 6 portions comme plat d'accompagnement et 4 comme plat principal.

| | |
|---|---|
| **12 ml** | **(2½ c. à thé) de beurre non salé, divisé** |
| **12 ml** | **(2½ c. à thé) d'huile d'olive vierge extra** |
| **80 ml** | **(1/3 tasse) d'oignon ou d'échalote, haché finement** |
| **1** | **mesure de riz arborio** |
| **90 ml** | **(6 c. à soupe) de vermouth blanc sec ou de vin blanc sec (pas le Chardonnay)** |
| **750 ml** | **(3 tasses) de bouillon de poulet à faible teneur en sodium** |
| **170 g** | **(6 oz) de champignons shitake, sans tige, tranchés mince** |
| **1 ml** | **(¼ c. à thé) de thym** |
| **85 g** | **(3 oz) de fromage Fontina râpé** |
| **2 ml** | **(½ c. à thé) de poivre frais moulu** |
| | **Thym et persil italien frais hachés pour garnir (facultatif)** |

Mettre 7 ml (1½ c. à thé) de beurre et l'huile d'olive dans la cuve du cuiseur à riz Cuisinart[MD]; couvrir, brancher et faire chauffer pendant 1 minute. Ajouter les oignons hachés, couvrir et cuire 1 minute. Ajouter le riz et remuer pour l'enrober parfaitement; couvrir et cuire 2 minutes. Ajouter le vin et remuer; couvrir et cuire 2 à 3 minutes jusqu'à ce que tout le vin ait été absorbé. Ajouter le bouillon de poulet et remuer; couvrir et cuire jusqu'à ce que le cuiseur passe en mode réchaud (Warm), soit pendant 28 à 30 minutes, en remuant deux ou trois fois pendant la cuisson.

Pendant que le risotto cuit, faire chauffer le reste du beurre et de l'huile d'olive dans un poêlon antiadhésif de 25 cm (10 po) sur feu moyen-élevé. Quand le beurre et l'huile grésillent, ajouter les champignons et remuer. Faire cuire en remuant de temps à autre jusqu'à ce que les champignons soient dorés et encore légèrement croquants.

Quand le cuiseur passe au mode réchaud, incorporer le fromage Fontina, les champignons cuits et le poivre moulu; remuer. Servir chaud. Décorer de persil ou de thym frais, au goût.

*Analyse nutritionnelle par portion de 125 ml (½ tasse) : Calories 207 (34 % provenant du gras) • Glucides 26 g • Protéines 6 g • Matières grasses 8 g • Gras saturés 4 g • Cholestérol 21 mg • Sodium 117 mg • Calcium 86 mg • Fibres 1 g*

# Riz avec haricots rouges

Cette variante d'une recette traditionnelle de la Nouvelle-Orléans qui met du temps à cuire peut être préparée en moins de 30 minutes dans le cuiseur à riz Cuisinart[MD].

Donne 1 L (4 tasses).

| | |
|---|---|
| **113 g** | **(4 oz) d'andouilles de poulet ou de dindon fumé*** |
| | **Enduit végétal de cuisson** |
| **1** | **boîte (15 oz) d'haricots rouges, rincés et égouttés** |
| **5 ml** | **(1 c. à thé) d'huile d'olive vierge de bonne qualité** |
| **45 ml** | **(3 c. à soupe) d'oignon, haché finement** |
| **30 ml** | **(2 c. à soupe) de céleri, haché finement** |
| **45 ml** | **(3 c. à soupe) de poivron vert, haché finement** |
| **1** | **gousse d'ail, hachée finement** |
| **1** | **mesure de riz à grain long** |
| **2 ml** | **(½ c. à thé) de thym** |
| **1** | **feuille de laurier** |
| **375 ml** | **(1½ tasse) de bouillon de poulet** |
| **45 ml** | **(3 c. à soupe) de persil italien, haché** |
| | **Sauce Tabasco[MD] ou autre sauce piquante** |

Diviser les saucisses en deux. Hacher une moitié en chair très fine et couper l'autre moitié en tranches de 1,25 cm (1/2 po). Vaporiser le panier

**Enduit végétal de cuisson**

**228 g (8 oz) d'asperges, parées et coupées en morceaux de 2,5 cm (1 po)**

**5 ml (1 c. à thé) de beurre non salé**

**5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive vierge extra**

**80 ml (⅓ tasse) d'oignons ou d'échalotes, hachés finement**

**80 ml (⅓ tasse) de carottes, hachées finement**

**1 mesure de riz arborio**

**80 ml (⅓ tasse) de vin blanc sec ou de vermouth**

**750 ml (3 tasses) d'eau, de bouillon de poulet ou de légumes (ou un mélange des trois)**

**60 ml (4 c. à soupe) de crème épaisse**

**60 ml (¼ tasse) de parmesan frais râpé**

**1 ml (¼ c. à thé) de poivre blanc moulu**

Vaporiser le panier vapeur du cuiseur à riz Cuisinart^MD d'un peu d'enduit végétal de cuisson et y déposer les asperges; réserver.

Mettre le beurre et l'huile d'olive dans la cuve du cuiseur, couvrir, brancher et faire chauffer pendant 1 minute. Ajouter les oignons et les carottes hachés; remuer, couvrir et cuire 1 minute. Ajouter le riz et remuer; couvrir et cuire 2 minutes. Ajouter le vin, couvrir et cuire pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que tout le vin ait été absorbé. Ajouter l'eau ou le bouillon; mélanger, couvrir et cuire 25 minutes, en remuant deux ou trois fois pendant la cuisson. Mettre le panier contenant les asperges sur la cuve, couvrir et faire cuire jusqu'à ce que le cuiseur passe en mode réchaud (warm) après environ 3 minutes. Ajouter la crème épaisse, le parmesan et le poivre blanc; remuer. Remettre le panier vapeur sur la cuve et laisser reposer au mode réchaud (warm) pendant 5 à 10 minutes. Incorporer les asperges étuvées au risotto. Servir chaud.

*Analyse nutritionnelle par portion (basée sur 6 portions): Calories 110 (37 % provenant du gras) • Glucides 11 g • Protéines 4 g • Matières grasses 4 g • Gras saturés 2 g • Cholestérol 11 mg • Sodium 334 mg • Calcium 65 mg • Fibres 1g*

# PLATS PRINCIPAUX

## Couscous perlé aux tomates séchées au soleil

Donne 500 ml (2 tasses), soit 4 portions.

**15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive vierge extra**

**45 ml (3 c. à soupe) d'oignon ou d'échalote, haché finement**

**1 mesure de couscous perlé***

**188 ml (¾ tasse) de bouillon de poulet à faible teneur en sodium**

**188 ml (¾ tasse) d'eau**

**1 ml (¼ c. à thé) de sel cacher**

**60 ml (4 c. à soupe) de tomates séchées au soleil, hachées (sans huile)**

**2 ml (½ c. à thé) de basilic**

**15 ml (1 c. à soupe) de pignes grillées hachées**

Mettre la cuve dans le cuiseur à riz Cuisinart^MD et ajouter l'huile d'olive; couvrir, brancher et faire chauffer pendant 1 à 1½ minute. Ajouter l'oignon, couvrir et cuire 2 minutes. Ajouter le couscous et remuer avec la cuillère à riz pendant 1 à 2 minutes. Ajouter le bouillon de poulet, l'eau et le sel; mélanger. Ajouter les tomates séchées au soleil et le basilic; couvrir et cuire jusqu'à ce que le liquide ait été absorbé, soit pendant 15 minutes environ. Le cuiseur passera automatiquement en mode réchaud (warm).

Laisser reposer 5 minutes ou garder au chaud jusqu'au moment de servir. Transférer à un bol de service chaud et saupoudrer des pignes grillées hachées. Servir chaud.

*Le couscous dit « perlé » ou « israélien » est vendu dans les supermarchés bien garnis et dans les magasins d'aliments de spécialité.

*Analyse nutritionnelle par portion : Calories 83 (26 % provenant du gras) • Glucides 13 g • Protéines 3 g • Matières grasses 3 g • Gras saturés 0 g • Cholestérol 0 mg • Sodium 228 mg • Calcium 12 mg • Fibres 1g*

## Risotto au safran avec pois mange-tout

Donne 500 ml (2 tasses), soit 2 portions comme principal ou 4 comme plat d'accompagnement.

**560 ml (2¼ tasses) d'eau**

**1 ml (¼ c. à thé) de safran**

**8 ml (½ c. à soupe) de beurre non salé**

**8 ml (½ c. à soupe) d'huile d'olive vierge extra**

**30 ml (2 c. à soupe) de carottes, émincées**

**30 ml (2 c. à soupe) de persil, émincé**

**30 ml (2 c. à soupe) d'échalote, émincée**

**¾ mesure de riz arborio**

**45 ml (3 c. à soupe) de vermouth blanc sec ou de vin blanc sec (pas le Chardonnay)**

**2 ml (½ c. à thé) de sel cacher**

**188 ml (¾ tasse) de pois mange-tout, déchiquetés**

## aux lentilles

Donne 500 ml (2 tasses), soit 4 portions.

**8 ml (½ c. à soupe) d'huile d'olive vierge extra**
**30 ml (2 c. à soupe) de carottes, hachées**
**30 ml (2 c. à soupe) de champignons, hachés**
**30 ml (2 c. à soupe) d'échalotes, hachées**
**1 mesure de riz brun à grain long**
**⅓ mesure de lentilles brunes (remplir jusqu'à la marque de 60 cc)**
**2 ml (½ c. à thé) de thym**
**280 ml (1⅛ tasse) de bouillon de poulet**
**185 ml (¾ tasse) d'eau**
**2 ml (½ c. à thé) de sel cacher**

Mettre la cuve dans le cuiseur à riz Cuisinart[MD], y ajouter l'huile d'olive, couvrir, brancher et faire chauffer 1 minute. Ajouter les carottes, les champignons et les échalotes; mélanger en remuant avec la cuillère à riz pour enrober les ingrédients d'huile d'olive. Couvrir et cuire 3 minutes (le cuiseur se fermera de lui-même). Ajouter les riz, les lentilles et le thym; remuer. Ajouter le bouillon et l'eau; remuer avec la cuillère à riz. Couvrir le cuiseur et mettre à cuire. Après 30 minutes environ, le cuiseur passe au mode réchaud (warm). Laisser reposer 5 à 10 minutes (ou plus) avant de servir.

Remuer le riz avec la cuillère à riz et le transférer dans un bol de service chaud.

*Analyse nutritionnelle par portion :*
*Calories 185 (14 % provenant du gras) • Glucides 34 g • Protéines 6 g • Matières grasses 3 g • Gras saturés 0 g • Cholestérol 0 mg • Sodium 332 mg • Calcium 20 mg • Fibres 3 g*

# Pilaf Confetti

Le mélange des grains de blé et des riz brun et sauvage additionné de pois verts et de morceaux de poivrons rouges est merveilleusement coloré et attrayant. Ce pilaf est le parfait compagnon du poulet ou du poisson grillé.

Donne 1 L (4 tasses), soit 8 portions.

**½ mesure de grains de blé* (pas de blé concassé ni de blé bulgur)**
**Eau bouillante**
**5 ml (1 c. à thé) de beurre non salé**
**5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive vierge extra**
**45 ml (3 c. à soupe) d'oignons ou d'échalotes, hachés finement**
**30 ml (2 c. à soupe) de carottes, hachées finement**
**¾ mesure de riz brun à grain long**
**¼ mesure de riz sauvage**
**2 ml (½ c. à thé) de marjolaine**
**280 ml (1⅛ tasse) de bouillon de poulet à faible teneur en sodium**
**280 ml (1⅛ tasse) d'eau**
**2 ml (½ c. à thé) de sel cacher**
**188 ml (¾ tasse) de petits pois surgelés, décongelés**
**125 ml (½ tasse) de poivrons rouges, hachés**
**2 oignons verts, parés et hachés (inclure 5 à 7,5 cm [2 à 3 po] des tiges vertes)**
**2 ml (½ c. à thé) de poivre frais moulu**

Mettre les grains de blé dans un bol résistant à la chaleur et recouvrir de 5 cm (2 po) d'eau bouillante. Laisser reposer pendant 1 heure pour ramollir; égoutter.

Mettre la cuve dans le cuiseur à riz Cuisinart[MD], y ajouter le beurre et l'huile d'olive, couvrir et brancher; faire chauffer pendant 1 minute. Ajouter les carottes et les oignons hachés; remuer, couvrir et cuire 2 minutes. Ajouter les grains de blé égouttés, les riz brun et sauvage et la marjolaine; remuer pour enrober le tout, couvrir et cuire 2 minutes. Ajouter le bouillon de poulet, l'eau et le sel; remuer, couvrir et cuire jusqu'à ce que le liquide ait été absorbé et que le cuiseur passe en mode réchaud (warm), soit environ 45 minutes. Ajouter les pois, les poivrons rouges et l'oignon vert; couvrir et laisser reposer 5 minutes. Ajouter le poivre noir en remuant délicatement. Transférer dans un bol de service chaud. Servir chaud.

*Les grains de blé sont vendus dans la plupart des supermarchés, des magasins d'aliments de spécialité et d'aliments naturels. Ce sont des grains entiers non transformés. Ils peuvent être cuits dans des céréales, des pilafs et des pains, auxquels ils confèrent un goût de noisette. Il faut les faire tremper pour les ramollir avant de les utiliser.

*Analyse nutritionnelle par portion :*
*Calories 108 (18 % provenant du gras) • Glucides 19 g • Protéines 3 g • Matières grasses 2 g • Gras saturés 0 g • Cholestérol 1 mg • Sodium 197 mg • Calcium 13 mg • Fibres g*

# Risotto crémeux au parmesan et aux asperges

Faites-en un plat végétarien en utilisant un bouillon de légumes.

Donne 750 ml (3 tasses), soit 6 portions comme plat d'accompagnement, 4 comme entrée ou 2 comme plat principal.

Étaler les grains cuits sur une plaque à biscuits pour les laisser refroidir.

Transférer les grains refroidis dans un bol moyen et ajouter le maïs, la courgette, le poivron rouge, l'oignon vert et les tomates séchées au soleil; remuer pour combiner. Ajouter 60 ml (4 c. à soupe) de sauce à salade (couvrir et réfrigérer le reste pour usage ultérieur) et le persil; remuer pour combiner. Si la salade n'est pas servie immédiatement, il faut la couvrir et la mettre au réfrigérateur, puis la sortir environ 30 minutes avant de la servir.

*Les grains de blé sont vendus dans la plupart des supermarchés, des magasins d'aliments de spécialité et d'aliments naturels. Ce sont des grains entiers non transformés. Ils peuvent être cuits dans des céréales, des pilafs et des pains, auxquels ils confèrent un goût de noisette. Il faut les faire tremper pour les ramollir avant de les utiliser.

*Analyse nutritionnelle par portion :*
*Calories 110 (46 % provenant du gras) • Glucides 15 g*
*• Protéines 2 g • Matières grasses 7 g • Gras saturés 1 g*
*• Cholestérol 0 mg • Sodium 148 mg*
*• Calcium 14 mg • Fibres 3 g*

# PLATS D'ACCOMPAGNEMENT

## Riz pilaf au cari avec abricots et pignes

Donne 1 L (4 tasses), soit 6 à 8 portions.

**15 ml (1 c. à soupe) de beurre non salé**
**125 ml (½ tasse) d'oignon haché**
**7 ml (1½ c. à thé) de poudre de cari**
**2 ml (½ c. à thé) de curcuma**
**2 mesures de riz blanc à grain long**
**560 ml (2¼ tasses) d'eau**
**5 ml (1 c. à thé) de sel cacher**
**125 ml (½ tasse) d'abricots déshydratés, émincés**
**30 ml (2 c. à soupe) de pignes, grillées**

Mettre la cuve dans le cuiseur à riz Cuisinart[MD], y ajouter le beurre, couvrir et brancher; faire chauffer 2 minutes. Ajouter l'oignon haché, la poudre de cari et le curcuma; remuer avec la cuillère à riz pour enrober les ingrédients de beurre fondu. Couvrir et cuire 5 minutes. Ajouter le riz, l'eau et le sel; remuer. Ajouter les abricots, sans les mélanger. Couvrir et mettre le cuiseur au réglage « cuisson ». Après environ 18 minutes, le cuiseur passe en mode réchaud (warm). Laisser reposer de 5 à 10 minutes (ou plus longtemps) avant de servir. Remuer le riz à l'aide de la cuillère à riz et le transférer dans un bol de service chaud. Garnir de pignes grillées juste avant de servir.

*Analyse nutritionnelle par portion (d'après 8 portions) :*
*Calories 161 (15 % provenant du gras) • Glucides 33 g*
*• Protéines 3 g • Matières grasses 3 g • Gras saturés 1 g*
*• Cholestérol 4 mg • Sodium 170 mg*
*• Calcium 10 mg • Fibres 2 g*

## Pilaf aux riz brun, wehani et sauvage

Donne 750 ml (3 tasses), soit 6 portions.

**15 ml (1 c. à soupe) de beurre non salé**
**30 ml (2 c. à soupe) de céleri, haché**
**30 ml (2 c. à soupe) d'échalotes, émincées**
**¾ mesure de riz brun à grain long**
**½ mesure de riz wehani**
**¼ mesure de riz sauvage**
**2 ml (½ c. à thé) d'herbes de Provence**
**60 ml (¼ tasse) de vermouth blanc sec ou de vin blanc sec**
**280 ml (1⅛ tasse) de bouillon de poulet à faible teneur en sodium**
**280 ml (1⅛ tasse) d'eau**
**125 ml (½ tasse) de canneberges déshydratées**
**2 oignons verts, parés et hachés (incluant plusieurs centimètres des tiges vertes)**
**80 ml (⅓ tasse) de pistaches grillées, hachées**

Mettre la cuve dans le cuiseur à riz Cuisinart[MD], y ajouter le beurre, couvrir et brancher; faire chauffer 2 minutes. Ajouter le céleri et l'échalote, remuer avec la cuillère à riz, couvrir et cuire 2 minutes. Ajouter les trois riz et les herbes de Provence; remuer avec la cuillère à riz. Ajouter le vin, remuer, couvrir et cuire 3 minutes. Ajouter le bouillon de poulet et l'eau, remuer, couvrir, mettre au réglage « cook » et faire cuire jusqu'à ce que tout le liquide ait été absorbé, soit pendant 39 minutes environ; le cuiseur passera en mode réchaud (warm). Saupoudrer le riz des canneberges et de l'oignon vert, couvrir et laisser reposer 5 minutes. Incorporer la moitié des pistaches grillées. Transférer à un bol de service chaud et garnir du reste des pistaches. Servir immédiatement.

*Analyse nutritionnelle par portion :*
*Calories 134 (18 % provenant du gras) • Glucides 23 g*
*• Protéines 4 g • Matières grasses 3 g • Gras saturés 1 g*
*• Cholestérol 5 mg • Sodium 264 mg*
*• Calcium 16 mg • Fibres 2 g*

## Pilaf au riz brun et

Étaler le mélange de riz et de pâtes orzo sur une plaque à biscuits pour les laisser refroidir.

Pendant que le riz cuit, mettre les tomates, le concombre, le fêta, les olives, les artichauts, le persil, le jus de citron, l'origan, le basilic, le sel cacher, le poivre et l'huile d'olive dans un grand bol; mélanger. Quand le mélange de riz a refroidi, l'incorporer à ce mélange. Réfrigérer pendant au moins heure avant de servir.

*Analyse nutritionnelle par portion de 185 ml (¾ tasse) : Calories 153 (50 % provenant du gras) • Glucides 17 g • Protéines 3 g • Matières grasses 8 g • Gras saturés 2 g • Cholestérol 6 mg • Sodium 555 mg • Calcium 54 mg • Fibres 1 g*

# Salade au riz noir Forbidden

Ce riz tient son nom du fait qu'il était autrefois exclusivement réservé à l'empereur et interdit (*forbidden*) à toute autre personne.

Donne environ 750 ml (3 tasses), soit 6 portions.

| | |
|---|---|
| **¾** | **mesure de riz noir Forbidden** |
| **330 ml** | **(1⅓ tasse) d'eau** |
| **1** | **patate douce de 170 g (6 oz), pelée et coupée en dés de 1,25 cm (½ po)** |
| **3** | **oignons verts (avec 5 à 8 cm [2 à 3 po] des tiges vertes), parés et hachés** |
| **80 ml** | **(⅓ tasse) de poivron jaune, haché** |
| **60 ml** | **(¼ tasse) de canneberges déshydratées** |
| **30 ml** | **(2 c. à soupe) de pacanes grillées, hachées** |

Rincer et égoutter le riz, puis le mettre dans la cuve du cuiseur à riz Cuisinart[MD]. Ajouter l'eau et brancher. Mettre les dés de patate douce dans le panier vapeur. Après 20 minutes de cuisson du riz, mettre le panier rempli de patate douce sur la cuve et couvrir immédiatement. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le cuiseur passe en mode réchaud (Warm). Laisser reposer 5 minutes. Retirer le panier vapeur. Transférer le riz dans un grand bol. Ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de sauce à salade au miso et remuer délicatement pour combiner. Laisser refroidir 10 minutes.

Ajouter la patate douce refroidie, l'oignon vert, les canneberges, les pacanes et 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) de sauce à salade au miso. Remuer délicatement pour enrober tous les ingrédients. Ajouter davantage de sauce à salade au goût.

*Analyse nutritionnelle par portion de 125 ml (½ tasse) préparée avec 60 ml (4 c. à soupe) de sauce à salade : Calories 138 (33 % provenant du gras) • Glucides 23 g • Protéines 2 g • Matières grasses 5 g • Gras saturés 1 g • Cholestérol 0 mg • Sodium 97 mg • Calcium 15 mg • Fibres 2 g*

# Sauce à salade miso

Donne 125 ml (½ tasse)

| | |
|---|---|
| **1** | **gousse d'ail, pelée et finement hachée** |
| **2 ml** | **(½ c. à thé) de moutarde sèche** |
| **2 ml** | **(½ c. à thé) de gingembre** |
| **60 ml** | **(¼ tasse) de jus de citron** |
| **15 ml** | **(1 c. à soupe) de vinaigre de sherry** |
| **45 ml** | **(3 c. à soupe) d'huile végétale** |
| **30 ml** | **(2 c. à soupe) de miso jaune*** |
| **5 ml** | **(1 c. à thé) d'huile de sésame grillé** |

Mettre l'ail, la moutarde, le gingembre, le jus de citron et le vinaigre dans un petit bol; battre au fouet pour émulsifier. Ajouter l'huile et le miso; mélanger.

*Le miso est une pâte de soya qu'on peut se procurer dans les épiceries orientales et les magasins d'aliments naturels.

*Analyse nutritionnelle par portion de cuillère à soupe (15 ml) : Calories 64 (81 % provenant du gras) • Glucides 3 g • Protéines 1 g • Matières grasses 6 g • Gras saturés 1 g • Cholestérol 0 mg • Sodium 184 mg • Calcium 5 mg • Fibres 0 g*

# Salade aux grains de blé et aux légumes

Donne 750 ml (3 tasses) de salade, soit 6 portions.

| | |
|---|---|
| **1** | **mesure de grains de blé*** |
| **375 ml** | **(1½ tasse) d'eau** |
| **1 ml** | **(¼ c. à thé) de sel cacher** |
| **28 g** | **(1 oz) d'oignon rouge, haché** |
| **165 ml** | **(⅔ tasse) de maïs en grains, surgelés et décongelés** |
| **125 ml** | **(½ tasse) de courgette, râpée** |
| **125 ml** | **(½ tasse) de poivron rouge, haché** |
| **60 ml** | **(¼ tasse) d'oignon vert, haché** |
| **60 ml** | **(¼ tasse) de tomates séchées au soleil, hachées** |
| **60 ml** | **(4 c. à soupe) de vinaigrette à l'oignon rouge (recette à la page 8)** |
| **30 ml** | **(2 c. à soupe) de persil frais, haché** |

Faire tremper les grains de blé dans 5 cm (2 po) d'eau pendant 1 heure. Égoutter et mettre dans la cuve du cuiseur à riz Cuisinart[MD]. Ajouter l'eau et 1 ml (¼ c. à thé) de sel et brancher. Faire cuire jusqu'à ce que toute l'eau ait été absorbée et que le cuiseur passe en mode réchaud (warm), soit environ 35 minutes. Laisser reposer 5 minutes.

*Analyse nutritionnelle par portion de 125 ml (½ tasse) : Calories 124 (57 % provenant du gras) • Glucides 13 g • Protéines 1 g • Matières grasses 8 g • Gras saturés 1 g • Cholestérol 0 mg • Sodium 61 mg • Calcium 6 mg • Fibres 1 g*

# Salade au riz jaune et aux haricots noirs

Cette salade colorée est délicieuse servie avec des fruits de mer grillés. Garnissez-la de tranches d'avocat.

Donne 2 L (8 tasses).

| | |
|---|---|
| **1** | **concombre, pelé et égrené coupé en dés de 6 mm (¼ po)** |
| **7 ml** | **(1½ c. à thé) de sel cacher, divisé** |
| **5 ml** | **(1 c. à thé) d'huile végétale** |
| **5 ml** | **(1 c. à thé) de curcuma** |
| **4 ml** | **(¾ c. à thé) de cumin en poudre, divisé** |
| **1½** | **mesure de riz blanc à grain long** |
| **560 ml** | **(2¼ tasses) d'eau** |
| **1** | **gousse d'ail, pelée et finement émincée** |
| **30 ml** | **(2 c. à soupe) de jus de lime frais** |
| **15 ml** | **(1 c. à soupe) de vinaigre de riz** |
| **1 ml** | **(¼ c. à thé) de coriandre moulue** |
| **1 ml** | **(¼ c. à thé) d'origan** |
| **90 ml** | **(6 c. à soupe) d'huile d'olive vierge extra** |
| **1** | **boîte de 425 g (15 oz) d'haricots noirs, rincés et égouttés** |
| **250 ml** | **(1 tasse) de pois-maniocs, coupés en dés de 6 mm (¼ po)** |
| **250 ml** | **(1 tasse) de tomates grappes, coupées en deux** |
| **125 ml** | **(½ tasse) de poivron rouge, haché** |
| **60 ml** | **(¼ tasse) d'oignon rouge, haché** |
| **1-2** | **piments jalapeño, évidés et finement hachés** |
| **60 ml** | **(¼ tasse) de cilantro frais, haché** |

Mettre les dés de concombre dans une passoire au-dessus d'un bol. Saupoudrer de 2 ml (½ c. à thé) de sel et remuer. Laisser égoutter pendant 30 minutes.

Mettre la cuve dans le cuiseur à riz Cuisinart[MD], y ajouter l'huile, le curcuma et la moitié du cumin; couvrir et faire chauffer 2 minutes. Ajouter le riz, remuer, couvrir et cuire 2 minutes. Ajouter l'eau et 2 ml (½ c. à thé) de sel en remuant. Couvrir et faire cuire jusqu'à ce que tout le liquide ait été absorbé, soit pendant 18 ou 19 minutes. Étaler le riz sur une plaque à biscuits pour le laisser refroidir.

Mettre l'ail émincé, le jus de lime, le vinaigre, la coriandre, l'origan et le reste du sel et du cumin dans un petit bol; battre avec un fouet. Ajouter l'huile d'olive et fouetter pour émulsifier.

Transférer le riz refroidi dans un grand bol. Ajouter les haricots noirs, les pois-maniocs, les tomates, les poivrons rouges, l'oignon rouge et les piments jalapeño; combiner en remuant délicatement. Ajouter la vinaigrette et le cilantro haché.

Remuer délicatement pour combiner. Transférer dans un bol de service et servir. Si le plat n'est pas servi immédiatement, il faut le recouvrir et le mettre au réfrigérateur, puis le sortir environ 30 minutes avant de le servir.

*Analyse nutritionnelle par portion de 125 ml (½ tasse) :Calories 128 (39 % provenant du gras) • Glucides 17 g •Protéines 3 g • Matières grasses 6 g • Gras saturés 1 g • Cholestérol 0 mg • Sodium 88 mg • Calcium 18 mg • Fibres 2 g*

# Salade grecque au riz

Servez cette salade comme mets d'accompagnement avec du thon, de l'espadon ou de l'agneau grillé.

Donne environ 2 L (8 tasses).

| | |
|---|---|
| **5 ml** | **(1 c. à thé) d'huile d'olive vierge extra** |
| **1** | **mesure de riz blanc à grain long** |
| **½** | **mesure de pâtes orzo** |
| **2 ml** | **(½ c. à thé) de sel** |
| **560 ml** | **(2¼ tasses) d'eau** |
| **1** | **gousse d'ail, hachée finement** |
| **1** | **grosse tomate, égrenée et hachée** |
| **1** | **petit concombre, égrené et haché** |
| **1** | **petit oignon rouge, pelé et haché** |
| **188 ml** | **(¾ tasse) de fromage fêta, émietté** |
| **125 ml** | **(½ tasse) d'olives Kalamata dénoyautées, coupées en deux** |
| **1** | **boîte de cœurs d'artichaut, bien égouttés et coupés en quartiers** |
| **60 ml** | **(¼ tasse) de persil frais, haché** |
| **15 ml** | **(1 c. à soupe) de jus de citron frais** |
| **2 ml** | **(½ c. à thé) d'origan** |
| **2 ml** | **(½ c. à thé) de basilic** |
| **2 ml** | **(½ c. à thé) de sel cacher** |
| **1 ml** | **(¼ c. à thé) de poivre noir frais moulu** |
| **45 ml** | **(3 c. à soupe) d'huile d'olive vierge extra** |

Mettre le riz dans la cuve du cuiseur à riz Cuisinart[MD], y ajouter l'huile d'olive, couvrir et faire chauffer pendant 1 minute. Ajouter le riz et les pâtes orzo; faire cuire 2 minutes en remuant constamment. Ajouter le sel et l'eau et parsemer d'ail haché. Couvrir et faire cuire jusqu'à ce que l'eau ait été absorbée et que le cuiseur passe en mode réchaud (Warm). Laisser reposer 5 minutes.

# RECETTES

**Votre cuiseur à riz est livré avec une mesure de 185 ml (équivalent à ¾ tasse standard ou 12 c. à soupe) spécialement conçue; c'est la mesure utilisée pour le riz ou les céréales dans toutes les recettes qui suivent. Les liquides sont mesurés avec une tasse à mesurer ordinaire de 250 ml (1 tasse ou 8 oz ou 16 c. à soupe).**

Seul le riz blanc peut être cuit dans sa quantité maximale dans le cuiseur à riz, soit 4 mesures du cuiseur (voir le tableau à la page 6). Ne dépassez pas les quantités indiquées pour les autres riz ou céréales, puisque la quantité de liquide qui serait nécessaire ferait causer des débordements.

**Remarque :** Utilisez la mesure du cuiseur pour mesurer le riz ou les céréales et une tasse à mesurer standard pour mesurer les liquides. Ainsi, la mesure du cuiseur restera sèche pour mesurer les aliments secs.

# SALADES

## Vinaigrette à l'oignon rouge

Donne 218 ml (7/8 tasse).

| | |
|---|---|
| **½** | **petit oignon rouge, pelé et coupé en dés de 1,25 cm (½ po), soit environ 28 g (1 oz)** |
| **7 ml** | **(1½ c. à thé) de moutarde type Dijon** |
| **5 ml** | **(1 c. à thé) de sucre** |
| **2 ml** | **(½ c. à thé) de sel cacher** |
| **1 ml** | **(¼ c. à thé) de poivre frais moulu** |
| **60 ml** | **(¼ tasse) de vinaigre balsamique blanc (ou un vinaigre aromatisé aux fruits)** |
| **125 ml** | **(½ tasse) d'huile d'olive vierge extra** |

Mettre tous les ingrédients, sauf l'huile d'olive, dans un robot culinaire ou un mélangeur et les transformer jusqu'à consistance lisse. Ajouter l'huile et battre pour émulsifier. Conserver la vinaigrette dans un récipient fermé au réfrigérateur jusqu'au moment de la servir. Si la vinaigrette se sépare, la battre au fouet jusqu'à ce qu'elle soit de nouveau émulsifiée.

*Analyse nutritionnelle par cuillère à soupe (15 ml) : Calories 71 (95 % provenant du gras) • Glucides 1 g • Protéines 0 g • Matières grasses 7 g • Gras saturés 1 g • Cholestérol 0 mg • Sodium 61 mg • Calcium 0 mg • Fibres 0 g*

## Salade Waldorf au riz sauvage Konriko Wild Pecan^MD

Le riz aromatique Wild Pecan^MD est un riz à grain long au parfum et au goût particulier de noix. Nous l'utilisons ici pour faire une salade de type Waldorf contenant des pommes et des canneberges déshydratées. Ce riz à l'arôme naturel fait un excellent plat d'accompagnement.

| | |
|---|---|
| **1½** | **mesure de riz Konriko Wild Pecan** |
| **560 ml** | **(2¼ tasses) d'eau** |
| **1** | **échalote, finement hachée** |
| **10 ml** | **(2 c. à thé) de moutarde type Dijon** |
| **2 ml** | **(½ c. à thé) de sel cacher** |
| **1 ml** | **(¼ c. à thé) de poivre frais moulu** |
| **45 ml** | **(3 c. à soupe) de vinaigre de sherry** |
| **45 ml** | **(3 c. à soupe) d'huile d'olive vierge extra** |
| **30 ml** | **(2 c. à soupe) d'huile végétale** |
| **½** | **pomme (Gala, Braeburn, Pink Lady) évidée et coupée en dés de 6 mm (¼ po)** |
| **125 ml** | **(½ tasse) de canneberges ou de cerises sûres déshydratées** |
| **80 ml** | **(⅓ tasse) de pacanes grillées hachées** |
| **60 ml** | **(¼ tasse) d'oignon rouge haché** |
| **60 ml** | **(¼ tasse) de céleri haché** |

Mettre le riz et l'eau dans la cuve du cuiseur à riz Cuisinart^MD et déposer celle-ci dans le cuiseur à riz. Brancher le cuiseur et faire cuire le riz jusqu'à ce que l'eau ait été absorbée, soit pendant environ 30 minutes. Quand l'appareil passe en mode réchaud (Warm), laisser reposer 5 minutes. Étaler le riz sur une plaque à biscuits pour le laisser refroidir.

Pendant la cuisson puis le refroidissement du riz, préparer la vinaigrette. Mettre l'échalote, la moutarde, le sel, le poivre et le vinaigre dans un petit bol et battre à l'aide d'un fouet. Ajouter les huiles et fouetter pour émulsifier; réserver.

Quand le riz a atteint la température ambiante, le transférer dans un grand bol. Ajouter les dés de pomme, les canneberges, les pacanes, l'oignon rouge et le céleri; remuer délicatement. Verser la vinaigrette sur la salade et remuer délicatement. Servir à la température de la pièce. Si la salade n'est pas servie immédiatement, il faut la couvrir et la mettre au réfrigérateur, puis la sortir 30 minutes avant de la servir.

*On trouve le riz aromatique Konriko Wild Pecan^MD dans la plupart des supermarchés bien garnis. Il est vendu dans un emballage de 7 oz (198 g), la quantité parfaite pour la recette.

Wild Pecan^MD est une marque déposée de Conrad Rice Mill. Inc.

dessous pour savoir quand les ajouter dans le cuiseur. Servez les légumes étuvés immédiatement ou, si vous voulez les incorporer à une salade ou à un autre mets froid, passez-les à l'eau froide pour arrêter la cuisson.

| **Aliment** | **Quantité** | **Préparation** | **Eau** | **Temps de cuisson (approximatif)** |
|---|---|---|---|---|
| Asperges | 114 g (4 oz) | morceaux 7,5 cm (3 po) | 375 ml (1½ tasse) | 9-10 min. |
| Brocoli | 114 g (4 oz) | bouquets 3- 5 cm (1½-2 po) | 375 ml (1½ tasse) | 11 min. |
| Mini-carottes | 228 g (8 oz) | entières | 375 ml (1½ tasse) | 15 min. |
| Carottes tranchées | 228 g (8 oz) | 0,6 cm (¼ po) | 375 ml (1½ tasse) | 15 min. |
| Haricots verts | 114 g (4 oz) | tranchés | 375 ml (1½ tasse) | 8-9 min. |
| Pois mange-tout | 114 g (4 oz) | entiers, parés | 375 ml (1½ tasse) | 11 min. |
| Pommes de terre nouvelles diamètre de 4 cm (1½ po) | 228 g (8 oz) | en quartiers | 500 ml (2 tasses) | 23-24 min. |
| Pommes de terre jaunes/dorées | 340 g (12 oz) | dés de 1,9 cm (¾ po) | 500 ml (2 tasses) | 23-24 min. |
| Patates douces | 228 g (8 oz) | pelées en dés 1,25 cm (½ po) | 500 ml (2 tasses) | 18-19 min. |
| Courgette ou courge jaune | 170 g (6 oz) | coupée en deux sur la longueur tranches d'un 1,9 cm (¾ po) | 375 ml (1½ tasse) | 11 min. |
| Poulet ou dindon frais | 228 g (8 oz) maximum | morceaux 1,25 x 1,25 x 7,5 cm (½ x ½ x 3 po) enduits de peu d'huile d'olive | 375 ml (1½ tasse) | 12-15 min. |
| Saucisses fumées | 228-340 g (8-12 oz) | tranches de 1,25 cm (½ po) | 375 ml (1½ tasse) | 12-15 min. |
| Crevettes | 228 g (8 oz) | pelées/ non pelée on peut les assaisonner avec des herbes ou sauce telle que Old Bay[MD] (vaporiser le panier vapeur d'huile de cuisson) | 375 ml (1½ tasse) + 15 ml (1.c. à table) de vinaigre | 12-15 min. (selon leur grosseur) Remeur après 10 min. |
| Pétoncles géants | 228 g (8 oz) | assaisonner au goût (enduiser le panier vapeur d'huile de cuisson ou couvrez d'une feuille de laitue) | 375 ml (1½ tasse) | 10-15 min. |
| Poisson à nageoires (saumon, aiglefin, morue) | 228 g (8 oz) | carrés de 3,75 cm (1½ po) placez sur des feuilles de laitue ou de parchemin dans le panier vapeur | 375 ml (1½ tasse) | 10-15 min. |
| Oeufs, gros | 4 | dans leur coquille | 375 ml (1½ tasse) | 21 minutes (mettre dans l'eau glacée dès la cuisson terminée) |

4. Essuyez la base avec un chiffon doux humide ou un linge en microfibre. NE PLONGEZ JAMAIS LA BASE DANS L'EAU.
5. Attendez que toutes les pièces saient refroidi avant de les ranger. Rangez l'appareil dans un endroit propre et sec.

# TABLEAUX DE CUISSON

## Cuisson du riz

Le temps de cuisson varie selon la quantité et selon la température du liquide de cuisson.
La façon la plus simple de cuire le riz blanc est de le mettre dans le cuiseur et d'ajouter du liquide jusqu'à la ligne repère appropriée. Par exemple, mettez une mesure de riz dans la cuve et ajoutez de l'eau jusqu'à la ligne repère 1 marquée à l'intérieur de la cuve. Pour deux mesures de riz, ajoutez de l'eau jusqu'à la ligne repère 2. Et ainsi de suite. Pour le riz brun et les riz de spécialité, voyez le tableau de cuisson ci-dessous. Notez qu'il ne faut pas dépasser les quantités indiquées. Le riz et les céréales sont mesurés à l'aide de la mesure conçue spécialement pour le cuiseur à riz tandis que les liquides sont mesurés dans une tasse à mesurer standard.

| Riz/Céréales | Nombre de portions | Quantité de riz (mesure du cuiseur) | Quantité d'eau/ liquide (tasse à mesurer standard) |
|---|---|---|---|
| Blanc à grain long | 2 | 1 | 310 ml (1¼ tasse) |
| Blanc à grain long | 4 | 2 | 530 ml (2⅛ tasses) |
| Blanc à grain long | 6 | 3 | 750 ml (3 tasses) |
| Blanc à grain long | 8 | 4 | 915 ml (3⅔ tasses) |
| Blanc à grain moyen | 2 | 1 | 310 ml (1¼ tasse) |
| Blanc à grain moyen | 4 | 2 | 500 ml (2 tasses) |
| Blanc à grain moyen | 6 | 3 | 690 ml (2¾ tasses) |
| Blanc à grain moyen | 8 | 4 | 875 ml (3½ tasses) |
| Arborio | 4 | 1 | 815 ml (3¼ tasses) |
| Riz brun à grain moyen ou long | 2-4 | 1 | 440 ml (1¾ tasse) |
| Riz brun à grain moyen ou long | 3-6 | 1½ | 625 ml (2½ tasses) |
| Riz Wahani | 4 | 1 | 470 ml (1⅞ tasse) |
| Riz rouge (Carmargue; Bhoutanais) | 4 | 1 | 440 ml (1¾ tasse) |
| Riz sauvage Wild Pecan » | 4 | Paquet de 7 oz | 440 ml (1¾ tasse) |
| Riz noir (Forbidden) | 4 | 1 | 440 ml (1¾ tasse) |
| Sushi (faire tremper le riz 30 min. avant la cuisson) | Environ 5½ t. | 3 | 560 ml (2¼ tasses) + 30 ml (2 c. à table) de saké |
| Couscous (orge perlé) | 6 | 1½ | 750 ml (3 tasses) |
| Polenta (sémoule de maïs) | 4 | 1 | 750 ml (3 tasses) |
| Gruau (avoine roulé) | 4 | 2 | 750 ml (3 tasses) |
| Gruau (irlandais – faire tremper toute la nuit dans la quantité totale d'eau de cuisson) | 2 à 3 | 1 | 750 ml (3 tasses) |

## Étuvage des légumes, volailles et fruits de mer ou œufs à la coque

Mettez la quantité d'eau indiquée dans la cuve. La quantité varie selon l'aliment que l'on fait cuire. Étalez les aliments en une seule couche dans le panier vapeur. Les légumes doivent être coupés en morceaux de la même grosseur, tel qu'il est indiqué dans le tableau. Les temps de cuisson sont approximatifs; les légumes seront cuits, mais croquants ou tendres selon la cuisson idéale. Écourtez ou prolongez le temps de cuisson selon que vous aimez vos légumes plus mous ou plus croquants.

Il faut absolument débrancher le cuiseur à riz dès que la cuisson est terminée pour que les légumes ne soient pas trop cuits. Si vous faites cuire des légumes à l'étuvée en même temps que le riz, consultez le tableau ci-

2. Lavez la cuve antiadhésive, le panier vapeur et le couvercle dans de l'eau chaude savonneuse. Rincez et asséchez parfaitement.
3. Essuyez toutes les surfaces intérieure et extérieure de la base à l'aide d'un chiffon doux humide.
4. Déposez la cuve dans la base de l'appareil.
5. Placez le panier vapeur, côté ouvert vers le bas, dans la cuve.
6. Mettez le couvercle sur la cuve.
7. Ne branchez pas l'appareil immédiatement. Le cuiseur à riz est maintenant prêt à être utilisé.

# FONCTIONNEMENT

## Cuisson du riz

1. Vérifiez que votre cuiseur à riz Cuisinart[MD] est débranché.
2. Mettez la cuve dans la base en acier inoxydable.
3. Mesurez la quantité voulue de riz avec la mesure fournie. Rincez le riz, si vous le désirez. Voyez le « Tableau de cuisson du riz » pour connaître les proportions de liquide et de riz à utiliser.
4. Ajoutez le liquide de l'une des deux façons suivantes :
   a) Mesurez le liquide dans une tasse à mesurer standard pour les liquides. Voir le « Tableau de cuisson du riz ».
   b) Ajoutez le liquide dans la cuve jusqu'au repère approprié. Par exemple, pour deux tasses de riz, vous devez remplir la cuve jusqu'au repère 2 (riz blanc seulement).
5. Fermez le couvercle. Vérifiez que l'évent à vapeur se trouve vers l'arrière de l'appareil.
6. Branchez l'appareil.
7. Réglez le commutateur à la position de cuisson (vers le bas) : le voyant lumineux « Cook » s'allumera.
8. Le cuiseur à riz cuit le riz. Le temps de cuisson varie selon la quantité et la sorte de riz.
9. Lorsque le riz est cuit, l'appareil passe automatiquement en mode réchaud et le voyant lumineux « Warm » s'allume. L'appareil reste en mode réchaud tant qu'il est branché.
10. Pour une meilleure texture, laissez le riz reposer en mode réchaud pendant 5 à 10 minutes.
11. Au moment de servir le riz, soulevez le couvercle en commençant par l'arrière (le côté le plus éloigné de vous).
12. Remuez le riz avec la cuillère à riz ou un ustensile qui n'abîmera pas le revêtement antiadhésif.
13. Soulevez et retirez la cuve du cuiseur à riz avec des poignées isolantes.

## Cuisson du riz et étuvage

1. Nettoyez et préparez les légumes, les fruits de mer, le poisson ou la volaille.
2. Suivez les instructions 1 à 8 pour la cuisson du riz.
3. Remplissez le panier vapeur, face ouverte vers le haut.
4. Mettez le panier rempli sur la cuve au moment indiqué dans le « Tableau d'étuvage des légumes ».
5. Mettez le couvercle.
6. Lorsque le temps de cuisson par étuvage s'est écoulé, débranchez l'appareil.

## Étuvage seulement

1. Vérifiez que l'appareil est débranché.
2. Remplissez la cuve de la quantité d'eau suggérée dans le « Tableau d'étuvage des légumes ».
3. Mettez les aliments à cuire à l'étuvée dans le panier vapeur, face ouverte vers le haut.
4. Mettez le panier rempli sur la cuve.
5. Mettez le couvercle.
6. Quand l'eau est totalement évaporée, l'appareil passe en mode réchaud et le voyant lumineux « Warm » s'allume. L'appareil reste en mode réchaud tant qu'il est branché.
7. Pour de meilleurs résultats, débranchez l'appareil dès qu'il passe en mode réchaud pour éviter que le riz ne soit trop cuit.

## Réchauffage du riz

1. Vérifiez que l'appareil est débranché.
2. Pour réchauffer du riz, ajouter 60 ml (1/4 tasse) d'eau froide pour chaque tasse de riz cuit.
3. Mélangez.
4. Fermez le couvercle.
5. Branchez l'appareil et mettez le commutateur au réglage de cuisson (vers le bas) : le voyant lumineux « Cook » s'allume.
6. Dès que le riz est cuit, l'appareil passe en mode réchaud et le voyant lumineux « Warm » s'allume. L'appareil reste en mode réchaud tant qu'il est branché.

# NETTOYAGE ET ENTRETIEN

1. Débranchez votre cuiseur à riz Cuisinart[MD] et laissez-le refroidir complètement avant de le nettoyer.
2. Mettez la cuve, le panier vapeur et le couvercle au lave-vaisselle ou lavez-les dans de l'eau chaude savonneuse. Si des aliments ont attaché, remplissez la cueve d'eau chaude savonneuse et laissez-la tremper au préalable.
3. Au besoin, frottez la cuve avec un tampon ou une brosse en nylon et un produit de nettoyage non abrasif ou un détergent liquide.

équilibré, la perte des vitamines ajoutées sera sans grande conséquence.

Ne rincez pas le riz dans la cuve du cuiseur, car si elle est mise mouillée à l'extérieur dans le cuiseur, elle pourrait l'endommager pendant la cuisson.

- Certains riz doivent être trempés au préalable; cela peut être fait dans la cuve du cuiseur.
- Le riz est meilleur lorsqu'on le fait cuire et qu'on le laisse étuver. Faites bouillir le riz jusqu'à ce que toute l'eau ait été absorbée (à ce moment-ci, il n'est pas encore tout à fait cuit), puis laissez-le reposer en mode réchaud (warm) pendant 5 à 10 minutes avant de le servir. N'enlevez pas le couvercle pour y jeter un coup d'œil durant ce temps.
- Au bout des 5 à 10 minutes, remuez délicatement le riz avec la cuillère à riz ou une cuillère de bois. Si vous ne servez pas le riz immédiatement, remettez le couvercle et gardez le riz au chaud jusqu'au moment de le servir.
- Le cuiseur à riz passe automatiquement en mode réchaud (warm) à la fin de la cuisson. C'est le moment d'ajouter des légumes hachés, tels que des oignons verts, des pois mange-tout émincés, des carottes râpées et même des tomates grappes, car ils réchaufferont pendant que le riz repose et au bout des 5 à 10 minutes, ils auront encore leur texture unique.
- Le cuiseur à riz peut être utilisé pour préparer des mélanges de riz pilaf, de riz et de céréales du commerce. Certains fabricants donnent les instructions pour la cuisson au cuiseur à riz sur les emballages ou sur leur site Web. Si la recette demande de faire sauter le riz, faites-le directement dans la cuve du cuiseur. Mettez-le sous tension, ajoutez la quantité de beurre ou d'huile précisée, puis le riz, les légumes et la viande, et faites sauter selon les instructions, à couvert. Ajoutez ensuite le liquide et poursuivez la cuisson. Si le riz est trop mouillé, laissez-le reposer en mode réchaud (warm) pendant 15 à 20 minutes avant de le servir; s'il est trop ferme, ajoutez 60 ml (1/4 tasse) d'eau et laissez-le reposer en mode réchaud (warm) jusqu'à ce que liquide ait été absorbé, soit pendant 15 à 20 minutes.
- Quand vous mesurez du riz avec la mesure spéciale, égalisez-la avec un couteau ou une spatule comme vous mesurez la farine lorsque vous faites un gâteau.
- Vous pouvez, si vous le désirez, vaporiser la cuve du cuiseur à riz d'enduit végétal de cuisson, bien que cela ne soit pas nécessaire puisqu'elle est antiadhésive.
- Quand vous mettez le riz dans la cuve, étalez-le en une couche égale sur tout le fond pour assurer une cuisson uniforme.
- Le riz prendra le goût de l'eau que vous utilisez pour le faire cuire. Si vous ne buvez pas l'eau du robinet parce que vous n'en aimez pas le goût, ne l'utilisez pas pour faire cuire le riz. Utilisez de l'eau embouteillée ou distillée.
- Pour de meilleurs résultats, utilisez de l'eau froide. Le temps de cuisson varie selon la température de l'eau utilisée.
- Vous pouvez utiliser d'autres liquides que l'eau pour faire cuire le riz, tels que des bouillons de légume ou de viande faibles en gras et en sodium. Les bouillons de poissons ou de moules conviennent aux recettes de riz aux fruits de mer.
- L'addition de 5 à 10 ml (1 à 2 c. à thé) de beurre non salé, d'huile d'olive ou de noix empêchera les grains de riz de coller et le liquide de déborder.
- Si la recette demande du sel, ajoutez-le après avoir mis le liquide et remuez délicatement avec la cuillère à riz ou une cuillère en bois, puis étalez le riz en une couche aussi égale que possible.
- Pendant que le riz cuit dans votre cuiseur, vous pouvez également y faire cuire des légumes, des fruits de mer ou certaines viandes à l'étuvée. Utilisez nos recettes pour vous guider, puis créez vos propres combinaisons savoureuses.
- Les légumes à étuver doivent être lavés et coupés en morceaux de grosseur égale. Consultez notre « Guide d'étuvage des légumes » pour connaître les temps de cuisson. Quand on fait cuire les légumes à l'étuvée en même temps que le riz, on les ajoute généralement 10 minutes avant la fin de la cuisson du riz.
- Les viandes à cuire à l'étuvée, comme la volaille ou la saucisse, doivent être coupées en petits morceaux de même grosseur, telles qu'en lanières ou en tranches de 2,5 cm (1 po). Étalez les morceaux en une seule couche dans la cuve préalablement vaporisée d'enduit végétal de cuisson.
- Les fruits de mer, tels que les crevettes et les pétoncles, doivent eux aussi être étalés en une seule couche dans la cuve qui a été vaporisée au préalable d'enduit végétal de cuisson.
- Au moment d'utiliser votre cuiseur à riz, placez-le de sorte qu'il soit éloigné du mur et qu'il ne se trouve pas sous les armoires afin d'éviter que la vapeur ne les abîme.
- Placez toujours le couvercle de sorte que l'évent à vapeur soit vers l'arrière du cuiseur à riz. Quand vous levez le couvercle, commencez par l'arrière pour que la vapeur s'échappe loin de vous; vous éviterez ainsi les brûlures par la vapeur.
- 250 ml (1 tasse) de riz non cuit donne environ 750 ml (3 tasses) de riz cuit.
- La mesure du cuiseur à riz remplie à ras bord équivaut à 180 ml ou ¾ tasse (12 cuillères à soupe).

# DIRECTIVES D'ASSEMBLAGE

Pour utiliser votre cuiseur à riz Cuisinart^MD :

1. Déballez-le avec soin.

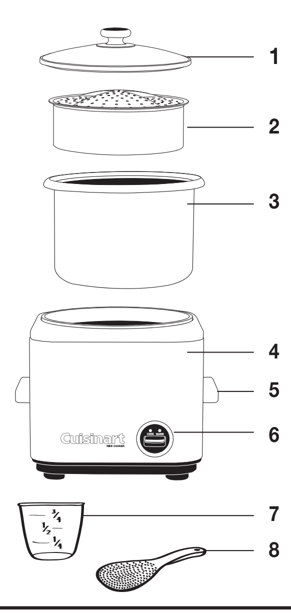
# INTRODUCTION

Grâce à votre cuiseur de riz Cuisinart[MD], vous n'avez plus besoin de deviner quand le riz est cuit! Vous n'avez qu'à mettre le liquide, le riz et le sel dans la cuve, fermer le couvercle et mettre l'appareil en marche. Quand le riz est cuit, votre cuiseur baisse automatiquement la température de manière à le garder chaud jusqu'au moment de le servir. De plus, vous pouvez utiliser son panier vapeur en acier inoxydable pour étuver des légumes, du poisson, de la volaille ou des mets de spécialité, tels que le dim sum!

Et comme c'est la tradition à Cuisinart, le nettoyage se fait en un rien de temps, puisque toutes les pièces amovibles vont au lave-vaisselle.

# PIÈCES ET CARACTÉRISTIQUES

1. **Couvercle en verre avec bordure et bouton en acier inoxydable :** Couvercle en verre transparent qui laisse voir le riz pendant la cuisson. Évent à vapeur qui prévient les éclaboussures. Garniture inox ravissante qui s'harmonise à tout décor.
2. **Panier vapeur :** Permet de cuire une grande variété d'aliments à l'étuvée pendant que le riz cuit.
3. **Cuve :** Cuve au revêtement antiadhésif auquel le riz n'attache pas.
4. **Base en acier inoxydable :** Facile à nettoyer.
5. **Poignées chromées :** Poignées isolantes qui restent froides au toucher.




6. **Commutateur à bascule :** Sert à mettre l'appareil en mode « cuisson » ou réchaud; les voyants « Cook » et « Warm » indiquent le mode.
7. **Mesure :** Conçue spécialement pour votre cuiseur à riz Cuisinart[MD]. Mesure les quantités exactes de riz requises.
8. **Cuillère à riz :** Pour remuer le riz et le sortir de la cuve. Le riz n'y attachera pas.

# DIRECTIVES IMPORTANTES

- Le cuiseur à riz dégage de la vapeur. Ne l'utilisez pas sans son couvercle.
- Ne l'utilisez pas sous des armoires de cuisine pour éviter que la vapeur ne les endommage.
- N'utilisez pas d'ustensiles en métal dans la cuve pour ne pas abîmer le fini antiadhésif intérieur.
- Ne branchez pas l'appareil avant d'y avoir mis l'eau et le riz. Comme la plupart des cuiseurs à riz, cet appareil n'a pas d'interrupteur de mise hors tension; il est automatiquement en mode réchaud (warm) dès qu'il est branché.

# TRUCS ET SUGGESTIONS

- Votre cuiseur à riz Cuisinart[MD] est l'appareil tout indiqué pour le train de vie trépidant de nos jours et l'espace réduit des plans de travail. Non seulement, il cuit le riz et les céréales à point, mais il prend très peu d'espace sur le comptoir et libère la cuisinière pour la cuisson d'autres aliments. Il est facile à nettoyer et ne demande pratiquement aucun entretien.
- Le cuiseur à riz ne sert pas qu'à faire cuire le bon vieux riz blanc. Vous pouvez l'utiliser pour préparer des pilafs, des risottos et des polenta ou même du gruau d'avoine et d'autres céréales à déjeuner qui demandent à être remuées et surveillées constamment. Vous n'avez qu'à le brancher et à l'ignorer pour ainsi dire… il passe automatiquement en mode réchaud (warm) pour garder le mets chaud jusqu'au moment de le servir.
- Le cuiseur à riz est aussi un étuveur que vous pouvez utiliser pour faire cuire du riz, des céréales et des légumes simultanément. Voyez nos recettes pour avoir des idées et les quantités suggérées, puis donnez libre cours à votre imagination.
- Rinçage du riz : En règle générale, on rince les riz importés, mais pas les riz domestiques (ceux qui sont cultivés aux É.-U.), car ils sont enrichis de vitamines. Pour rincer le riz, mettez-le dans un bol moyen, recouvrez-le d'eau et agitez le bol jusqu'à ce que l'eau soit laiteuse, puis égouttez-le dans une passoire fine. Répétez jusqu'à ce que l'eau reste claire (ou presque) après le rinçage. Les mordus du riz rincent même le riz domestique pour enlever l'amidon et le rendre moins collant. Si vous avez un régime alimentaire bien

# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

1. **LISEZ LES DIRECTIVES AU COMPLET.**
2. **Débranchez l'appareil quand vous ne l'utilisez pas et avant de le nettoyer. Laissez-le refroidir parfaitement avant de poser ou de retirer des pièces.**
3. Évitez tout contact avec les surfaces chaudes. Utilisez les poignées et les boutons.
4. Pour éviter les risques d'électrocution, n'immergez pas le cuiseur à riz dans l'eau ou un autre liquide. Si la base venait qu'à tomber dans l'eau, débranchez-la immédiatement de la prise. **NE METTEZ PAS LES MAINS DANS LE LIQUIDE.**
5. Afin d'éviter toute blessure possible, exercez une surveillance attentive lorsqu'un appareil électrique est utilisé par des enfants ou près de ceux-ci.
6. Ne faites jamais fonctionner un appareil dont la fiche ou le cordon est abîmé, qui n'est pas en bon état ou qui a été échappé.
7. L'utilisation d'accessoires non recommandés ou non vendus par Cuisinart peut provoquer un incendie, un choc électrique ou des blessures.
8. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur, ni à un endroit où le cordon ou l'appareil pourrait venir en contact avec de l'eau pendant l'utilisation.
9. N'utilisez pas le cuiseur à riz à des fins autres que celles auxquelles il est destiné.
10. Ne laissez jamais le cordon électrique pendre du rebord du plan de travail ou de la table où il risquerait d'être accroché et de faire tomber l'appareil.
11. Pour ne pas endommager le cordon électrique, ce qui pourrait constituer un risque d'incendie ou d'électrocution, ne le laissez pas entrer en contact avec des surfaces chaudes, y compris la cuisinière.
12. Exercez une très grande prudence quand vous manipulez un appareil qui contient de l'huile ou des liquides chauds.
13. Ne mettez pas l'appareil pas sur un brûleur à gaz ou sur un élément électrique, ou près de ceux-ci, ni dans un four chaud.
14. N'utilisez pas le cuiseur à riz dans l'eau ou sous l'eau courante.
15. Pour éviter tout risque d'électrocution, faites seulement cuire les aliments dans la cuve amovible. N'immergez pas l'appareil dans l'eau.
16. **MISE EN GARDE : AFIN DE REDUIRE LES RISQUES D'INCENDIE OU DE CHOC ELECTRIQUE, CONFIEZ TOUTES LES REPARATIONS A DU PERSONNEL AUTORISE SEULEMENT.**
17. Ne pas utiliser cet appareil dans une armoire à petits appareils ménagers, ni sous une armoire. Lors du rangement de l'appareil dans une armoire a petits appareils menagers, on doit toujours debrancher l'appareil de la prise electrique. Sinon, cela pourrait entraîner un risque d'incendie, surtout si l'appareil touche aux parois de l'armoire ou si la porte de l'armoire touche à l'appareil.

# CONSERVEZ LES PRÉSENTES INSTRUCTIONS

## POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT

## INSTRUCTIONS CONCERNANT LE CORDON COURT

L'appareil est muni d'un cordon d'alimentation électrique court pour éviter les blessures associées aux risques d'emmêlement ou de trébuchement que présente un cordon long.

Vous pouvez utiliser une rallonge électrique s'il le faut, mais vous devez alors faire preuve d'extrême vigilance.

Si vous utilisez une rallonge électrique, son calibre doit être égal ou supérieur à celui de l'appareil. De plus, elle doit être placée de façon à ne pas pendre du comptoir ou de la table pour éviter que les enfants ne puissent l'atteindre ou que quelqu'un ne trébuche dessus.

## AVIS

L'appareil est muni d'une fiche d'alimentation polarisée (une des deux broches est plus large que l'autre). Pour réduire les risques d'électrocution, il n'y a qu'une seule façon d'insérer cette fiche dans une prise de courant polarisée. Si le branchement n'est pas complet, inversez la fiche. Si le branchement est toujours incomplet, communiquez avec un électricien qualifié. Ne contournez pas cette mesure de sécurité de quelque manière que ce soit.

## TABLE DES MATIÈRES

# Cuisinart®MD



**Coffeemakers**
Cafetières


**Juicers**
Presse-fruits


**Toasters**
Grille-pain


**Egg Cooker**
Cuiseur d'oeuf


**Food Processors**
Robots de cuisine

Cuisinart offers an extensive assortment of top quality products to make life in the kitchen easier than ever. Try some of our other countertop appliances and cookware, and Savor the Good Life®.

Cuisinart offre un vaste choix de produits haut de gamme pour vous faciliter la tâche dans la cuisine. Essayez nos autres appareils de comptoir ainsi que notre batterie de cuisine et… savourez la bonne vie.

**www.cuisinart.ca**



**100 Conair Parkway**
**Woodbridge, Ont. L4H 0L2**
**Printed in China/ Imprimé en Chine**

**12CC134518**

IB-4932A-CAN-F